

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *SOCIAL ADJUSTMEN* (PENYESUAIAN SOSIAL)

1. Pengertian Penyesuaian sosial

Penyesuaian sosial merupakan salah satu faktor penting dalam perkembangan sosial individu secara umum bagi anak, remaja, dewasa, dan usia lanjut. Secara khusus akan dibahas tentang penyesuaian sosial remaja untuk dapat menjalin secara harmonis antara tuntutan pada diri sendiri dan tuntutan lingkungan teman sebaya. Berikut akan dibahas pengertian penyesuaian sosial menurut beberapa tokoh, yaitu :

Penyesuaian sosial berarti keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya. Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan dapat mempelajari berbagai keterampilan sosial seperti menjalin hubungan secara diplomatis dengan orang lain, baik teman maupun orang yang tidak dikenal sehingga sikap orang lain terhadap mereka menyenangkan .

Penyesuaian sosial dapat diidentifikasi sebagai kemampuan seseorang dalam menghayati norma-norma yang berlaku dalam masyarakat dan memiliki konsep mengenai diri sendiri yang berkembang melalui interaksi sosial dengan orang lain (Susanti, 2008).

Menurut Sunarto dan Hartono, pengertian penyesuaian sosial adalah sebagai berikut :

- a. Penyesuaian berarti adaptasi, dapat mempertahankan eksistensinya, atau bisa survive dan memperoleh kesejahteraan jasmaniah dan rohaniah serta dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan sosial.
- b. Penyesuaian dapat diartikan sebagai konformitas yang berarti menyesuaikan sesuatu dengan standar atau prinsip.
- c. Penyesuaian dapat diartikan sebagai penguasaan yang memiliki kemampuan untuk membuat rencana dan mengorganisasi respon-respon sedemikian rupa sehingga bisa mengatasi segala macam konflik, kesulitan, dan frustrasi-frustrasi secara efisien (Hartono, 1999).

Penyesuaian sosial diartikan sebagai keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya (B.Hurlock, 1978, p. 287).

Penyesuaian dapat juga diartikan penguasaan dan kematangan emosional. Kematangan emosional maksudnya ialah secara positif memiliki respon emosional yang tepat pada setiap situasi.

Istilah penyesuaian mengacu kepada seberapa jauhnya kepribadian seseorang mempunyai manfaat secara baik dan efisien dalam masyarakat. Menurut Calhoun dan Acocella, penyesuaian diartikan sebagai interaksi yang kontinyu antara diri individu sendiri, dengan orang lain dan dengan dunia luar (Drs. Alex Sobur, 2003, p. 526). Ketiga faktor ini secara konstan mempengaruhi individu dan hubungan tersebut bersifat timbal balik. Dari diri sendiri yaitu jumlah keseluruhan dari apa yang telah ada pada diri individu, tubuh, perilaku dan pemikiran serta perasaan. Orang lain yaitu orang-orang disekitar individu yang

mempunyai pengaruh besar dalam kehidupan individu. Dunia luar yaitu penglihatan dan penciuman serta suara yang mengelilingi individu.

Ahli psikologi individual, Adler berpendapat bahwa “jiwa manusia adalah merupakan kesatuan, sesuatu yang tidak dapat dipisahkan, dan mereaksi lingkungan secara keseluruhan, yang mana individu satu berbeda dengan individu yang lain.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyesuaian sosial merupakan tingkah laku yang mendorong seseorang untuk menyesuaikan diri dengan orang lain dan kelompok sesuai dengan keinginan dari dalam dan tuntutan lingkungan. Wujud dari keberhasilan penyesuaian sosial antara lain kemampuan individu dalam menjalin komunikasi dengan orang lain, menyelaraskan antara tuntutan dirinya dan tuntutan lingkungan, memenuhi aturan kelompok masyarakat dan mampu bertindak sesuai dengan norma yang berlaku, mampu mengaktualisasikan dirinya dalam kelompok, ikut berpartisipasi dalam kelompok, menyenangkan orang lain, toleransi dan lain sebagainya.

2. Kriteria penyesuaian sosial

Hurlock menyebutkan terdapat empat kriteria dalam menentukan sejauh mana penyesuaian sosial seseorang mencapai ukuran baik, yaitu sebagai berikut :

- a. Penampilan nyata melalui sikap dan tingkah laku yang nyata (overt performance)

Perilaku sosial individu sesuai dengan standar kelompok atau memenuhi harapan kelompok maka individu akan diterima sebagai

anggota kelompok. Bentuk dari penampilan nyata adalah aktualisasi diri, keterampilan menjalin hubungan antar manusia dan kesediaan untuk terbuka terhadap orang lain.

Kemampuan menerima dan menilai kenyataan lingkungan di luar dirinya secara obyektif sesuai dengan pertimbangan-pertimbangan rasional dan perasaan. Kemampuan bertindak sesuai dengan potensi dan kemampuan yang ada pada diri individu serta kenyataan obyektif diluar dirinya.

b. Penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok

Individu dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap berbagai kelompok, baik kelompok teman sebaya maupun kelompok orang dewasa. Bentuk dari penyesuaian diri terhadap kelompok adalah kerjasama dengan kelompok, tanggung jawab serta setia kawan.

Individu mempunyai sikap hormat kepada sesama manusia dan mampu bertindak toleran, selalu menunjukkan perilaku hormat sesuai dengan harkat dan martabat manusia, serta dapat mengerti dan menerima keadaan orang lain. Individu yang mempunyai kesanggupan untuk bertindak secara terbuka dan sanggup menerima kritik, serta tindakannya dapat bersifat murni sehingga sanggup memperbaiki tindakan-tindakan yang tidak sesuai dengan kelompok sosial.

c. Sikap sosial

Individu dapat menunjukan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, terhadap partisipasi sosial, serta terhadap perannya dalam

kelompok, maka individu akan menyesuaikan diri dengan baik secara sosial. Bentuk dari sikap ini adalah ikut dalam kegiatan sosial dalam masyarakat dan empati.

Individu yang mampu dalam menyesuaikan diri maka dapat bertindak sesuai dengan potensi-potensi positif yang layak dikembangkan sehingga dapat menerima dan diterima lingkungan, tidak disingkirkan oleh lingkungan maupun menentang dinamika lingkungan. Dapat bertindak sesuai norma yang dianut oleh lingkungan, serta selaras dengan hak dan kewajibannya.

d. Kepuasan pribadi

Individu harus dapat menyesuaikan diri dengan baik secara sosial, anak harus merasa puas terhadap kontak sosialnya dan terhadap peran yang dimainkannya dalam situasi sosial. Bentuk dari aspek kepuasan pribadi adalah kehidupan bermakna dan terarah, memiliki ketrampilan dalam hidup dan memiliki rasa percaya diri. Kemanapun tersebut akan membuat seseorang bertindak dinamis, luwes dan tidak kaku sehingga menimbulkan rasa aman, tidak dihantui oleh kecemasan dan ketakutan.

Individu yang mempunyai kepuasan pribadi secara positif ditandai oleh kepercayaan terhadap diri sendiri, orang lain dan segala hal yang berada di luar diri individu tersebut, sehingga dia tidak pernah merasa tersisih dan kesepian (B. Hurlock, 1978, p. 287).

Berdasarkan uraian Hurlock diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa kriteria dalam penyesuaian sosial adalah dapat menyesuaikan diri dengan baik di

lingkungan sosial, menunjukkan sikap yang menyenangkan dalam bersosialisasi dan berinteraksi dengan orang lain serta merasa puas karena dapat berhubungan dengan kelompok sosial dan menerima kelemahan-kelemahan diri sendiri sehingga menimbulkan rasa percaya diri pada dirinya, karena dengan kepercayaan diri yang baik seseorang tidak akan mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungan.

3. Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Sosial

Seseorang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya karena berbagai faktor. Penyesuaian pada anak adalah hasil belajar, terutama hasil bimbingan dalam keluarga. Menurut Sunarto dan Hartono secara keseluruhan kepribadian mempunyai fungsi sebagai penentu primer terhadap penyesuaian sosial. Penentu berarti faktor pendukung, mempengaruhi atau menimbulkan efek pada proses penyesuaian. Secara sekunder proses penyesuaian ditentukan oleh faktor-faktor yang menentukan kepribadian itu sendiri baik internal maupun eksternal. Faktor-faktor penyesuaian itu dapat diklasifikasikan dalam tiga kelompok, yaitu faktor fisik, faktor psikis, dan faktor lingkungan. Sunarto dan Hartono selanjutnya menjelaskan bahwa faktor internal yang mempengaruhi penyesuaian sosial sebagai berikut:

a. Faktor Fisik

1. Kondisi jasmaniah

Struktur jasmani merupakan kondisi primer bagi tingkah laku karena sistem saraf, kelenjar, dan otot merupakan faktor yang penting bagi

proses penyesuaian sosial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan-gangguan pada sistem saraf, kelenjar, dan otot dapat menimbulkan gejala-gejala gangguan mental, tingkah laku dan kepribadian.

2. Perkembangan, Kematangan dan Penyesuaian Diri

Dalam proses perkembangan, respon anak berkembang dari respon yang bersifat instinktif menjadi respon yang diperoleh melalui belajar dan pengalaman. Sesuai dengan hukum perkembangan tingkat kematangan yang dicapai individu berbeda-beda antara satu dengan lainnya, sehingga pola-pola penyesuaian sosialnya berbeda-beda pula secara individual. Kondisi-kondisi perkembangan mempengaruhi setiap aspek kepribadian, seperti : emosional, sosial, moral, keagamaan, dan intelektual.

b. Faktor psikologis

1. Pengalaman

Pengalaman yang mempengaruhi dalam penyesuaian sosial adalah pengalaman yang menyenangkan dan pengalaman traumatik. Pengalaman yang menyenangkan cenderung menimbulkan penyesuaian sosial yang baik, sebaliknya pengalaman traumatik cenderung menimbulkan kegagalan dalam penyesuaian sosial.

2. Belajar

Belajar merupakan faktor dasar dalam penyesuaian sosial karena melalui belajar akan berkembang pola-pola respon yang akan membentuk kepribadian. Sebagian besar respon-respon dan ciri-ciri kepribadian lebih

banyak diperoleh dari proses belajar daripada keturunan. Belajar dalam proses penyesuaian sosial merupakan modifikasi tingkah laku sejak fase-fase awal dan berlangsung terus menerus sepanjang hayat dan diperkuat dengan kematangan pribadi.

3. Determinasi

Faktor kekuatan yang mendorong untuk mencapai sesuatu yang baik atau yang buruk untuk mencapai taraf penyesuaian yang tinggi atau merusak diri disebut determinasi diri. Determinasi diri mempunyai peranan yang penting dalam proses penyesuaian sosial karena mempunyai peranan dalam pengendalian arah dan pola penyesuaian sosial.

4. Konflik

Efek konflik pada perilaku tergantung pada sifat konflik, yaitu merusak, mengganggu dan menguntungkan. Cara-cara individu mengatasi konflik, yaitu meningkatkan usaha ke arah pencapaian tujuan yang menguntungkan secara sosial, melarikan diri khususnya lari ke dalam gejala-gejala neurotis. Apabila individu telah dapat mengatasi konfliknya maka individu lebih mudah mengadakan penyesuaian sosial dalam situasi yang berbeda-beda (Hartono, 1999, p. 299).

4. Penyesuaian Sosial Dalam Pandangan Islam

Dalam prespektif islam penyesuaian sosial diartikan sebagai hubungan silaturrahmi. Setiap manusia yang beriman maka diwajibkan bagi mereka menjaga silaturrahmi karena Allah sangat membenci orang-orang yang

memutuskan silaturrahi (Sa'adah, 2010). Seperti yang tercantum dalam surat An-Nisa' ayat 1, yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ
مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ اللَّهَ كَانَ
عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾

Hai sekalian manusia, bertakwalah kepada Tuhan-mu yang Telah menciptakan kamu dari seorang diri, dan dari padanya Allah menciptakan isterinya; dan dari pada keduanya Allah memperkembang biakkan laki-laki dan perempuan yang banyak. dan bertakwalah kepada Allah yang dengan (mempergunakan) nama-Nya kamu saling meminta satu sama lain dan (peliharalah) hubungan silaturrahim. Sesungguhnya Allah selalu menjaga dan Mengawasi kamu.

Ayat tersebut diatas menjelaskan bahwa, silaturahim termasuk akhlak yang mulia. Dianjurkan dan diseru oleh Islam. Diperingatkan untuk tidak memutuskannya. Allah Ta'ala telah menyeru hambanya berkaitan dengan menyambung tali silaturrahi dalam sembilan belas ayat di kitab-Nya yang mulia. Allah Ta'ala memperingatkan orang yang memutuskannya dengan laknat dan adzab (Riyadh, 2010). Seperti dalam Hadits shahîh Diriwayatkan oleh al-Bukhari (no. 5984) dan Muslim (no. 2556), dari Sahabat Anas bin Malik *Radhiyallahu 'anhu*.

لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ قَاطِعٌ

*“Tidak masuk surga orang yang memutuskan silaturrahi”
(HR. Bukhori & Muslim)*

Silaturrahi mempunyai manfaat dan pengaruh yang sangat positif bagi kondisi kejiwaan seseorang, seperti bersilaturrahi dengan orang lain dapat menghilangkan kejenuhan, kepenatan, kesepian dan dapat mengurangi ketegangan

jiwa dan emosi seseorang. Lebih mendalam lagi, silaturahmi juga akan menjadikan seseorang memiliki banyak relasi, banyak sahabat dan kenalan, menemukan teman akrab dan terpercaya, sehingga seseorang akan bertukar pikiran dengannya mengenai berbagai hal yang terjadi pada dirinya, meminta masukan untuk menghadapi persoalan yang sulit agar dapat meringankan beban hatinya (Riyadh, 2010).

Selain itu, seseorang yang melakukan penyesuaian sosial berarti dia menjalin persaudaraan dan persahabatan dengan orang yang ada disekitarnya Allah *subhanahuwata'ala* menciptakan manusia dengan berbagai perbedaan untuk saling mengenal (Rahmaniyah, 2010). Seperti yang telah disebutkan dalam firmanNya yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu disisi Allah ialah orang yang paling bertaqwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal (Al-Hujarat : 13).

Dalam ayat ini disebutkan bahwasanya manusia diciptakan dengan berbagai perbedaan akan tetapi perbedaan itu bukanlah untuk di permasalahan oleh setiap manusia akan tetapi perbedaan itu harusnya dijadikan sebagai ajang untuk saling mengenal dan menjalin persaudaraan.

Berinteraksi dan berhubungan dengan sesama manusia adalah kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Selain secara kodrati manusia adalah

mahluk sosial, yang memerlukan berhubungan dengan sesamanya untuk dapat hidup dan berkembang secara normal (baik). Manusia perlu berinteraksi dengan sesamanya juga untuk dapat memenuhi segala kebutuhan dalam hidupnya, baik kebutuhan fisiologis, seperti kebutuhan akan makan, dan minum kebutuhan tempat tinggal dan lain sebagainya Dan juga kebutuhan ruhaniannya, semisal kebutuhan akan cinta dan kasih sayang, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan aktualisasi diri dan sebagainya yang hanya akan dapat dipenuhi jika seseorang bersedia bekerjasama dengan sesamanya (Safitri, 2010).

B. REGULASI EMOSI

1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi ialah kapasitas untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang tepat meliputi kemampuan untuk mengatur perasaan (*regulate feeling*), reaksifisiologis (*regulate physiology*), kognisi yang berhubungan dengan emosi (*emotionrelatedcognitions*), dan reaksi yang berhubungan dengan emosi (*emotion-relatedbehavior*) (Ikhwanisifa, 2008, p. 35).

Sementara itu, Gross menyatakan bahwa regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu,

seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif (Ikhwanisifa, 2008, p. 36).

Richard dan Gross mengemukakan bahwa regulasi emosi sebagai pemikiran atau perilaku yang dipengaruhi oleh emosi yang dimiliki seseorang, bagaimana seseorang mengalami dan mengungkapkan emosi-emosinya. Pemikiran dan perilaku seseorang sangat dipengaruhi oleh emosi orang yang bersangkutan. Ketika sedang mengalami emosi negatif biasanya orang tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan di luar kesadaran. Regulasi emosi adalah bagaimana seseorang dapat menyadari dan mengatur pemikiran dan perilakunya dalam emosi-emosi yang berbeda yaitu emosi positif dan negatif (Widuri, 2010, p. 126).

Sedangkan menurut Gottman dan Katz (dalam Wilson, dalam Ikhwanisifa) regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Walden dan Smith (dalam Eisenberg, Fabes, Reiser &) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses menerima, mempertahankan dan mengendalikan suatu kejadian, intensitas dan lamanya emosi dirasakan, proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi, ekspresi wajah serta perilaku yang dapat diobservasi (Ikhwanisifa, 2008, p. 36).

Thompson (dalam Eisenberg, Fabes, Reiser & Guthrie) mengatakan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses intrinsik dan ekstrinsik yang bertanggung jawab untuk mengenal, memonitor, mengevaluasi dan membatasi respon emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi emosi yang efektif meliputi kemampuan secara fleksibel mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan (Ikhwanisifa, 2008).

Penggambaran yang berbeda dinyatakan oleh Cichetti dkk, dengan menggunakan definisi Prince-Embury yaitu bahwa regulasi emosi merupakan aktivitas yang mencakup pengaturan afek dan pengaturan emosi. Pengaturan afek didefinisikan sebagai cara-cara yang digunakan individu dalam mengatur pembangkitan emosional yang meliputi kemampuan untuk mengarah kembali, mengontrol, mengevaluasi dan mengubah emosi dalam rangka pemfungsian adaptif dalam menghadapi stres (Cicchetti, Ganiban & Barnett, dalam Prince-Embury dalam Sakti). Sedangkan pengaturan emosi merupakan kemampuan untuk menggunakan alat-alat internal dan mekanisme coping untuk meregulasi perhatian, perilaku dan emosi diri (Ridho, 2010, p. 40).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi ialah suatu proses intrinsik dan ekstrinsik yang dapat mengontrol serta menyesuaikan emosi yang muncul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan yang meliputi kemampuan mengatur perasaan, reaksi fisiologis, cara berpikir seseorang, dan respon emosi (ekspresi wajah, tingkah laku dan nada suara) serta dapat dengan cepat menenangkan diri setelah kehilangan kontrol atas emosi yang dirasakan.

Penelitian ini, definisi regulasi emosi yang digunakan adalah definisi dari Prince-Embury, yaitu: regulasi emosi merupakan serangkaian proses baik yang bersifat otomatis atau terkontrol, yang terjadi sebelum atau sesudah aktivitas emosi dan tersedia untuk meningkatkan kekuatan, menjaga atau mengurangi intensitasnya. Dari beberapa penjabaran tersebut, peneliti memfokuskan pada variabel ini berdasarkan aspek-aspek: *sensitivity*, *recovery* dan *impairment* yang dikembangkan oleh Prince-Embury dalam skala *The Emotional Reactivity*.

2. Aspek-aspek Regulasi Emosi

Garnefski mengemukakan bahwa regulasi emosi melibatkan aspek biologis, sosial, perilaku, dan proses kognitif baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Menarik napas panjang ketika stress merupakan contoh regulasi emosi dalam aspek biologis (Ikhwanisifa, 2008). Dalam aspek sosial, regulasi emosi dilakukan dengan membangun hubungan interpersonal dengan orang lain dan mencari sumber dukungan. Dalam aspek perilaku, emosi diregulasi dengan melakukan berbagai perilaku yang bertujuan agar kondisi yang dialami seseorang tidak memberikan pengaruh negatif pada dirinya. Terakhir emosi dapat diregulasi melalui proses kognitif .

Terdapat dua bentuk strategi regulasi emosi kognitif yang menunjukkan cara efektif untuk mengatur emosi, yaitu *attention control* (AC) terdiri dari aktivitas untuk menyertai atau menghindari stimulus tertentu, baik internal (pikiran dan perasaan individu) maupun eksternal untuk merubah pengaruh emosionalnya (Ridho, 2010).

Regulasi emosi dalam konteks reaktivitas emotional terhadap stres ditunjukkan dalam salah satu komponen skala RSCA (*the resiliency scale for children and adolescent*) yang dikembangkan oleh Prince-Embury mengenai *emotional-reactivity* yang didasarkan pada aspek-aspek *sensitivity*, *recovery* dan *impairment*.

- a. *Sensitivity*, ambang reaksi atau intensitas reaksi ketika individu menjadi terbangkitkan secara emosi
- b. *Recovery*, kemampuan individu untuk pulih dari kekacauan emosional serta memperoleh kembali keseimbangan emosi
- c. *Impairment*, tingkat dimana individu dapat menjaga keseimbangan emosinya dan melanjutkan untuk berpikir secara jelas ketika terbangkitkan emosinya tanpa membuat kesalahan, kehilangan kontrol dan mendapat masalah (Ridho, 2010).

3. Faktor regulasi emosi

Williams dari universitas Duke mengatakan bahwa latihan fisik khususnya yang mengandung nilai relaksasi seperti meditasi dan hatha yoga dapat mempengaruhi peningkatan regulasi emosi seseorang karena membantu mengurangi kemarahan, rasa cemas dan depresi (Ikhwanisifa, 2008, p. 42).

Selain faktor diatas, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu :

a. Usia

Penelitian menunjukkan bahwa bertambahnya usia seseorang dihubungkan dengan adanya peningkatan kemampuan regulasi emosi, dimana semakin tinggi usia seseorang semakin baik kemampuan regulasi emosinya. Sehingga dengan bertambahnya usia seseorang menyebabkan ekspresi emosi semakin terkontrol. Dalam suatu penelitian didapatkan bahwa kemampuan anak melakukan regulasi emosi tanpa bantuan orang lain terus meningkat sejalan dengan bertambahnya usia. Selain itu, kemampuan untuk mengevaluasi kontrolabilitas dari suatu stressor dan memilih strategi regulasi juga meningkat sejalan dengan tahapan perkembangan seseorang.

b. Jenis kelamin

Beberapa penelitian menemukan bahwa laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah sesuai dengan gendernya. Perempuan menunjukkan sifat feminimnya dengan mengekspresikan emosi sedih, takut, cemas dan menghindari mengekspresikan emosi marah dan bangga yang menunjukkan sifat maskulin. Perbedaan gender dalam pengekspresian emosi dihubungkan dengan perbedaan dalam tujuan laki-laki dan perempuan mengontrol emosinya. Perempuan lebih mengekspresikan emosi untuk menjaga hubungan interpersonal serta membuat mereka tampak lemah dan tidak berdaya. Sedangkan laki-laki lebih mengekspresikan marah dan bangga untuk mempertahankan dan menunjukkan dominasi. Sehingga, dapat

disimpulkan bahwa wanita lebih dapat melakukan regulasi terhadap emosi marah dan bangga, sedangkan laki-laki pada emosi takut, sedih dan cemas.

Menurut Brenner dan Salovey mengatakan bahwa wanita lebih sering berusaha mencari dukungan sosial untuk menghadapi distress sedangkan pria lebih memilih melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi distress. Selain itu, dibanding pria, wanita lebih sering menggunakan *emotion focused regulation* yang melibatkan komponen kognitif dan emosi.

c. Religiusitas

Setiap agama mengajarkan seseorang diajarkan untuk dapat mengontrol emosinya. Seseorang yang tinggi tingkat religiusitasnya akan berusaha untuk menampilkan emosi yang tidak berlebihan bila dibandingkan dengan orang yang tingkat religiusitasnya rendah

d. Kepribadian

Orang yang memiliki kepribadian *neuroticism* dengan ciri-ciri sensitif, moody, suka gelisah, sering merasa cemas, panik, harga diri rendah, kurang dapat mengontrol diri dan tidak memiliki kemampuan coping yang efektif terhadap stres akan menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah.

e. Pola asuh

Beberapa cara yang dilakukan orang tua dalam mengasuh anak dapat membentuk kemampuan anak untuk meregulasi emosinya. Parke mengemukakan beberapa cara orang tua mensosialisasikan emosi kepada anaknya diantaranya melalui: pendekatan tidak langsung dalam interaksi

keluarga (antara anak dengan orang tua); teknik *teaching* dan *coaching*; dan mencocokkan kesempatan dalam lingkungan.

f. Budaya

Norma atau belief yang terdapat dalam kelompok masyarakat tertentu dapat mempengaruhi cara individu menerima, menilai suatu pengalaman emosi, dan menampilkan suatu respon emosi. Dalam hal regulasi emosi apa yang dianggap sesuai atau *culturally permissible* dapat mempengaruhi cara seseorang merespon dalam berinteraksi dengan orang lain dan dalam cara ia meregulasi emosi.

g. Individual dispositional

Brenner & Salovey menjelaskan bahwa karakteristik kepribadian seperti trait kepribadian yang dimiliki seseorang, dapat mempengaruhi cara seseorang meregulasi emosinya. Contohnya, anak yang mengalami depresi cenderung menggunakan strategi menghindar dalam mengatasi kondisi distress dibanding anak yang tidak mengalami depresi.

h. Tujuan dilakukannya regulasi emosi

Merupakan apa yang individu yakini dapat mempengaruhi pengalaman, ekspresi emosi dan respon fisiologis yang sesuai dengan situasi yang dialami.

i. Frekuensi individu melakukan regulasi emosi

Merupakan seberapa sering individu melakukan regulasi emosi dengan berbagai cara yang berbeda untuk mencapai suatu tujuan.

j. Kemampuan individu dalam melakukan regulasi emosi

Jika trait kepribadian yang dimiliki seseorang mengacu pada apa yang dapat individu lakukan dalam meregulasi emosinya (Ikhwanisifa, 2008, p. 42).

4. Strategi regulasi emosi

Mengelola emosi (regulasi emosi) dapat dilakukan dengan pendekatan kognitif dan behavior (Eva, 1992). Pendekatan kognitif menjelaskan bahwa emosi yang dirasakan individu merupakan hasil dari penilaian terhadap situasi yang dihadapinya. Individu yang menilai situasi yang dihadapi sebagai sesuatu yang positif akan mengembangkan respon emosi yang positif pula, sebaliknya individu yang memberikan penilaian negatif terhadap situasi yang dihadapi akan mengembangkan emosi negatif pula. Pendekatan perilaku menjelaskan bahwa ekspresi emosi dapat ditekan terutama pada ekspresi emosi negatif dengan melakukan perubahan fisiologis (Gross dan John.). Strategi *antecedent-focused* menggunakan pendekatan kognitif, sedangkan strategi *response-focused* menggunakan pendekatan behavior (Gross, dalam John & Gross, dalam Salovey & Barret.).

Menurut Gross ada dua strategi dalam melakukan regulasi emosi, yaitu :

a. *Antecedent focused strategy*

Antecedent-focused strategy ialah strategi yang dilakukan seseorang saat emosi muncul dan terjadi sebelum seseorang memberi respon terhadap emosi. *Antecedent focused* merupakan strategi dalam regulasi emosi dengan mengubah cara berpikir seseorang menjadi lebih positif dalam menafsirkan

atau menginterpretasi suatu peristiwa yang menimbulkan emosi. Oleh karena itu, strategi ini disebut juga dengan *cognitivereappraisal*. *Antecedent-focused strategy* dapat mengurangi pengaruh kuat dari emosi sehingga respon yang ditampilkan tidak berlebihan (Ikhwanisifa, 2008, p. 39).

cognitivereappraisal atau *Antecedent-focused strategy* merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan penafsiran terhadap situasi yang secara potensial memunculkan emosi, melalui suatu cara yang mampu merubah pengaruh emosionalnya. Bentuk ini merupakan *antecedent-focused strategy* yang terjadi pada awal sebelum kecenderungan respon emosi terjadi secara penuh (Ridho, 2010, p. 45).

b. *Respon focused strategy*

Respon focused strategy ialah bentuk dari pengaturan respon dengan menghambat ekspresi emosi berlebihan yang meliputi ekspresi wajah, nada suara dan perilaku. Strategi ini disebut juga dengan *expressive suppression*. *Respon focused strategy* hanya efektif untuk menghambat respon emosi yang berlebihan, namun tidak membantu mengurangi emosi yang dirasakan. Individu yang sering menggunakan *respon focused strategy* membuat seseorang menjadi tidak jujur dengan dirinya sendiri dan orang lain tentang apa yang mereka rasakan serta akan menimbulkan perasaan negatif pada individu yang menggunakan *antecedent focused strategy*. Penelitian membuktikan bahwa *antecedent focused strategy* lebih efektif sebagai strategi regulasi emosi daripada *respon focused strategy*.

Expressive suppression merupakan sebuah bentuk modulasi respon yang melibatkan penghentian perilaku ekspresi emosi. *Suppression* merupakan *respon focused strategy* yang datangnya relatif lambat dalam proses pembangkitan emosi dan memodifikasi aspek perilaku dari kecenderungan respon emosi. *Suppression* mungkin efektif dalam mengurangi ekspresi emosi negatif secara perilaku namun mungkin juga memiliki efek samping yang tidak diharapkan yaitu mengawasi ekspresi emosi secara ketat. Penelitian yang dilakukan oleh Gross & John menunjukkan bahwa individu yang menggunakan strategi *reappraisal* memiliki pengalaman emosi positif yang lebih besar, sedangkan individu yang menggunakan strategi *suppression* lebih sering menunjukkan ekspresi emosi negatif sekaligus lebih sering mengalaminya. (Ridho, 2010, p. 45).

5. Proses regulasi emosi

Proses regulasi emosi dapat dijelaskan dalam lima setting situasi di bawah ini, yakni:

- 1) *Situational selection*. Dilakukan dengan menghindari atau mendekati orang, tempat, situasi, obyek tertentu.
- 2) *Situational modification*. Dalam menghadapi stres ini berkaitan dengan *problem-focus coping*. Hal ini dilakukan dengan usaha memodifikasi lingkungan atau situasi untuk mengubah dampak emosional.
- 3) *Attentional deployment*. Bentuk ini berkaitan dengan proses kognitif perhatian dan bagian-bagiannya, seperti konsentrasi, distraksi serta

perenungan. Bentuk ini dilakukan dengan mengganti perhatian menjauhi sesuatu yang dapat berpengaruh pada emosi.

- 4) *Cognitive change*. Proses ini melibatkan modifikasi evaluasi yang dibuat termasuk perbedaan psikologis dari turunan perbandingan sosial. Pada umumnya transformasi kognitif dilakukan untuk mengubah dampak emosi dari sebuah situasi. Proses ini termasuk dalam *antecedent-focused emotion regulation*.
- 5) *Response modification*. Proses ini dilakukan dengan membuat perubahan pada respon emosi, dapat menggunakan obat, terapi, dikontrol atau melakukan supresi pada respon yang ada dengan menghambat munculnya respon. Proses ini termasuk dalam *response-focused emotion regulation* (Yuyun, 2011).

6. Regulasi emosi dalam islam

Pengertian dari regulasi emosi adalah serangkaian proses baik yang bersifat otomatis ataupun terkontrol, yang terjadi sebelum ataupun sesudah aktivitas emosi. Dan tersedia untuk meningkatkan kekuatan, menjaga atau menurangi intensitasnya. Hal ini dapat dilihat dari ketiga aspeknya yaitu *sensitivity*, *recovery* dan *impairment*.

Allah *subhaanahu wa Ta'ala* telah mengaruniakan beberapa emosi dasar dalam naluri manusia agar dapat melakukan tugas penting dalam kehidupan. Emosi membantu manusia melakukan adaptasi untuk menjaga eksistensi diri dan memelihara kelanggaan *species* (Najati, 2006).

Beberapa emosi ada yang bisa memberikan manfaat bagi manusia jika kadarnya masih pada taraf wajar dan jika diterapkan pada situasi yang tepat. Jika letupan emosi sudah melebihi batas kewajaran, dan ditumpahkan pada situasi yang tidak tepat, maka akan menjadi bomerang bagi pemiliknya. Selain itu, luapan emosi yang melebihi batas akan disertai dengan perubahan fisik. Jika ini sering terjadi, tidak tertutup kemungkinan bisa menimbulkan penyakit fisik. Misalnya saja akibat rasa marah yang berlebihan, bisa menambah debaran jantung menjadi lebih cepat. Pada sebagian orang, kondisi seperti ini akan menyebabkan serangan jantung (Najati, 2006, p. 149).

Ketika sedang emosi, kadar limbah lambung bisa sangat berkurang atau bahkan berlebih. Hal ini berpengaruh buruk pada alat pencernaan dan kerja usus besar. Akhirnya bisa menyebabkan ketidakstabilan alat pencernaan dan bisa menimbulkan luka pada dinding lambung. Dengan demikian, letupan emosi sering berulang secara tidak wajar bisa menimbulkan penyakit fisik (Najati, 2006, p. 149).

Al Qur'anul karim telah memberikan arahan bagi manusia agar mengendalikan dan mengarahkan emosi mereka. Al Qur'anul Karim telah mengarahkan kepada manusia agar mengarahkan emosinya seperti rasa marah, cinta, sombong, sedih dan gembira.

a. Mengendalikan Rasa Marah

Marah, menurut Imam Al-Ghazali, dalam bukunya yang terkenal, *Ihya' Ulumuddin*, pada hakikatnya marah merupakan gejolak hati yang mendorong agresifitas. Energi marah ini meledak untuk mencegah timbulnya hal-hal

negatif, juga untuk melegakan jiwa dan sebagai pembalasan akibat hal-hal negatif yang telah menimpa seseorang.

Menurut Linda L Davidof, dalam bukunya *Introduction to Psychology*, marah adalah suatu emosi yang mempunyai ciri-ciri aktivitas sistem syaraf simpatetik yang tinggi, dan adanya perasaan tidak suka yang amat kuat yang disebabkan adanya kesalahan, yang mungkin nyata salah atau mungkin pula tidak.

Bila kita lihat dari definisi yang diberikan oleh Linda diatas, kemarahan atau marah sangat tergantung dari persepsi orang yang bersangkutan. Artinya kemarahan yang dirasakan oleh kita akan berbeda dengan kemarahan yang dirasakan oleh orang lain dan atau suatu stimulus bisa menimbulkan kemarahan bagi satu individu tetapi belum tentu menimbulkan kemarahan bagi individu lainnya. Karena stimulus tersebut bisa dianggap sebagai suatu kesalahan bagi seseorang tetapi tidak bagi yang lainnya.

Pada umumnya marah mendorong seseorang pada tingkah laku agresif, seperti mengumpat, memukul, menendang, membanting, bahkan jika diteruskan pada tingkat yang lebih ekstrim perilaku ini dapat mengarah pada tindak kriminal seperti melukai, menyiksa atau bahkan membunuh. Tetapi, tentu saja ekspresi marah tidak selalu dalam bentuk tingkah laku agresif, karena pada sebagian orang marah ditunjukkan dengan cara yang berlawanan dengan agresi seperti diam, mengurung diri, murung, atau menangis.

Rasulullah *shalallahualaihiwasalam*, berwasiat kepada kaum muslimin agar menguasai rasa marahnya. Diriwayatkan Abu Hurairah *radhiyallahu anhu*, dia berkata:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني، قال: لا تغضب، فردد مراراً قال: لا تغضب

رواه البخاري.

“sesungguhnya ada seorang laki-laki berkata kepada nabi *shalallahualaihi wasallam*, “berilah aku wasiat”, maka beliau bersabda “janganlah kamu marah!”, lantas orang itu mengulang (pertanyaannya) beberapa kali, namun rasulullah tetap bersabda “janganlah kamu marah!”.(HR Bukhari).

Makna secara umum dalam hadits tersebut mengandung larangan marah dan menjahui sebab-sebab timbulnya marah dan menghindari hal-hal yang membangkitkan amarah. Nabis *halallahu ‘alaihiwasallam* membatasi lafadz ini karena penanya adalah seorang pemarah. Rasul *shalallahu ‘alaihiwasallam* memberikan fatwa kepada setiap orang dengan sesuatu yang memang sangat perlu (pas) untuk orang tersebut.

Dalam sabdanya “Jangan marah” Rasulullah *shalallahu ‘alaihiwasallam* mengumpulkan kebaikan dunia dan akhirat. Karena marah bisa ditakwilkan saling mutus hubungan dan mencegah kelembutan dan bisa ditakwilkan menyakiti orang yang dimarahi dengan sesuatu yang tidak di perbolehkan sehingga menjadi kekurangan pada agamanya.

Tuntunan-tuntunan:

1. Islam melarang marah karena hasilnya membahayakan untuk Islam.
2. Peringatan dari marah karena marah itu dari syaitan

3. Seorang muslim tidak boleh memarahi orang lain tanpa alasan yang benar.
4. Ramah tamah dan lemah lembut termasuk sifat terpuji
5. Barangsiapa banyak marah akan banyak menyesal

Hadits ini mengisyaratkan tentang pentingnya mengendalikan rasa marah dalam kehidupan orang mukmin. Ketika ada seorang laki-laki meminta wasiat kepada Rasulullah *shalallahu 'alaihi wa sallam*, ternyata beliau tidak memberikan banyak wasiat. Yang beliau ucapkan hanya, “jangan marah”. Ketika orang itu mengulang permintaannya sebanyak tiga kali, jawaban yang diberikan Rasulullah masih tetap sama yaitu “jangan marah!”.

Sedangkan **غَضَبٌ** secara harfiah memang berarti “marah” atau “pemarah”. Maka, marah dalam pengertian *ghodhob* bersifat negatif. Tentu saja, sifat pemarah seperti itu dapat membakar jiwa dan menghanguskan akal. Itulah sifat pemarah yang dilarang Allah dan RasulNya. Beda dengan amarah negatif yang bersumber dari nafsu lawwamah. Marah positif adalah marah karena Allah (*ghodhobullah*). Sedang marah negatif adalah marah karena syaitan (*ghodhobus syaitan*). Marah Karena Allah (*ghodhobullah*) berarti bahwa “tidak seseorang marah kecuali bila ia melihat kekufuran, kemaksiatan dan berbagai kejahatan lahir dan batin. Baik muncul dari diri sendiri maupun orang lain (masyarakat)”. Sebab, bila orang marah karena melihat perbuatan keji dan munkar, maka tidak lain yang marah ialah Allah. Seperti yang telah dijelaskan dalam surat Al-A'raf ayat 71:

قَالَ قَدْ وَقَعَ عَلَيْكُم مِّن رَّبِّكُمْ رِجْسٌ وَعَظَابٌ

Ia berkata: "Sungguh sudah pasti kamu akan ditimpa azab dan kemarahan dari Tuhanmu". (Al-A'raf :71)

Rasulullah *shalallahu 'alaihiwasallam* bersabda bahwa mengendalikan rasa marah mampu menyelamatkan seorang mukmin dari murka Allah. Dari sini bisa kita tarik kesimpulan bahwa mengendalikan rasa marah termasuk upaya pengendalian jiwa yang memiliki nilai paling besar. Barang siapa berhasil dalam kancah jihad ini dan berhasil menguasai rasa marahnya, maka dia akan mampu menguasai dorongan syahwat, hawa nafsu, dan hasrat duniawi yang lainnya. Lebih dari itu menguasai rasa marah bisa menyebabkan seseorang memiliki catatan yang baik dalam berinteraksi dengan manusia. Dia akan mampu menyebarkan kedamaian dan rasa cinta kasih diantara mereka (Najati, 2006, p. 153).

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَبِيمِ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. (QS.Ali-Imraan(3):134).

b. Mengendalikan rasa benci dan hasud

Rasulullah *salallahu 'alaihiwassalam* berwasiat kepada kaum muslimin agar mereka saling mengasihi dan menyayangi. Beliau melarang mereka untuk saling dengki dan benci satu sama lain.

Rasulullah *salallahu 'alaihiwassalam* membimbing kita kepada perkara yang mengharuskan kita menjadi bersaudara, saling mencintai, bersatu hati serta saling berinteraksi antara kita dengan interaksi secara Islami, yang menunjukkan kita kepada akhlaq mulia dan menjauhkan kita dari keburukannya. Menghilangkan dari hati kita perasaan hasad dan benci serta menjadikan hubungan (muamalah) kita hubungan secara Islam yang mulia.

Ikatan persaudaraan dalam Islam lebih kuat daripada ikatan nasab dan darah karena landasannya adalah iman kepada Allah. Maka tidak boleh bagi seorang muslim menjauhi saudaranya atau berpaling darinya lebih dari tiga hari selama hal itu tidak terdapat sebab yang diperbolehkan oleh agama yang diharapkan orang yang dijahui tersebut kembali dari penyimpangan dalam agama (Najati, 2006, p. 156).

c. Mengendalikan rasa sombong

Sifat sombong adalah merasa diri lebih tinggi dan orang lain lebih rendah. Sombong merupakan sebuah kondisi emosi yang sangat dibenci dan tergolong etika yang buruk (Najati, 2006, p. 158). Al Qur'anul Karim telah mencela sifat sombong melalui firman Allah *subhanahu wa ta'ala*:

تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا

وَالْعَقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ ﴿٢٨﴾

Negeri akhirat[1140] itu, kami jadikan untuk orang-orang yang tidak ingin menyombongkan diri dan berbuat kerusakan di (muka) bumi. dan kesudahan (yang baik)[1141] itu adalah bagi orang-orang yang bertakwa.(Qs. Al Qashash :28)

d. Mengendalikan rasa angkuh dan bangga terhadap diri sendiri

Al Qur'anul karim benar-benar mencela sifat congkak dan bangga terhadap diri sendiri (Najati, 2006, p. 160). Allah *subhanahu wa ta'aala* berfirman:

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ



“Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan di muka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membangkang diri”.(Qs. Lukman: 18)

e. Mengendalikan rasa sedih

Sesungguhnya rasa sedih tergolong letupan emosi yang dirasakan seseorang ketika dia kehilangan orang yang berharga baginya atau sesuatu yang memiliki arti baginya. Ketika sedih, seseorang akan merasa pikirannya keruh dan tidak lapang. Oleh karena itu seseorang akan selalu menghindari rasa sedih dan tidak akan pernah menyukainya (Najati, 2006, p. 161).

Di bawah ini adalah aspek-aspek regulasi emosi dari kajian islam, yaitu:

a. Optimis

Seseorang yang optimis akan diberi ketenangan dan hidup stabil. Kebaikan akan diterima sebagai anugerah yang patut disyukuri. Musibah akan dihadapi sebagai cobaan yang membuatnya tertantang untuk menggali hikmah dibalik kejadian yang dia hadapi. musibah adalah ladang berinstropeksi, ladang penghapus dosanya, ladang untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhannya, ladang untuk selalu berprasangka baik kepada Rabbnya.

Dan segala nikmat adalah karunia yang Allah berikan padanya, bisa saja nikmat yang diterima adalah ujian baginya, pemberian yang harus dibagi kepada sesama. Semakin besar musibah, semakin dekat saatnya musibah itu hilang, semakin dekat saat saat terang, masa indah menyenangkan. Karena pertolongan Allah akan selalu datang disaat ujian itu sedang berat-beratnya.

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿١﴾

“ Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan ”

b. Sabar dan syukur

Didalam madarij as-salikin dijelaskan bahwa iman itu terdiri dari dua bagian, yaitu sabar dangan syukur. Sabar berasal dari bahasa Arab dari akar *shabara* (صَبَرَ), ada huruf yang berada dibelakang kata *shabara* karena ia tidak bisa berdiri sendiri. Seperti *shabara'ala* (صَبَرَ عَلَى) berarti bersabar atau tabah

hati, *shabara'an* (صَبْرًا) berarti memohon atau mencegah, *shabarabihi* (بِهِ صَبْرًا) berarti menanggung (Hafiedz, 2012).

Sabar dalam bahasa Indonesia berarti : Pertama, tahan menghadapi cobaan seperti tidak lekas marah, tidak lekas putus asa dan tidak lekas patah hati, sabar dengan pengertian seperti ini juga disebut tabah, kedua sabar berarti tenang; tidak tergesa-gesa dan tidak terburu-buru. Dalam kamus besar Ilmu Pengetahuan, sabar merupakan istilah agama yang berarti sikap tahan menderita, hati-hati dalam bertindak, tahan uji dalam mengabdikan mengemban perintah-perintah Allah serta tahan dari godaan dan cobaan duniawi. Aktualisasi pengertian ini sering ditunjukkan oleh para sufi (Hafiedz, 2012).

Dalam pendekatan ilmu Fikih, sabar didefinisikan sebagai tabah, yakni dapat menahan diri dari melakukan hal-hal yang bertentangan dengan hukum Islam, baik dalam keadaan lapang maupun sulit, mampu mengendalikan nafsu yang dapat menggoncangkan iman. Menurut Ibnu Qayyim sabar berarti menahan diri dari keluh kesah dan rasa benci, menahan lisan dari mengadu, dan menahan anggota badan dari tindakan yang mengganggu dan mengacaukan.

Beliau juga mengatakan bahwa sabar bagi iman laksana kepala bagi tubuh seorang insan. Tidak ada iman pada diri orang yang tidak memiliki kesabaran, sebagaimana tidak ada jasad yang berfungsi tanpa kepalanya. Allah berfirman, dalam surat Ali Imron ayat 200 yang intinya memerintahkan agar orang yang beriman selalu bersabar (An-Najar, 2000, p. 241).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ



Hai orang-orang yang beriman, Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung.

Syukur secara terminology berasal dari kata bahasa Arab, berasal dari kata “شكر يشكر شكرا” yang berarti berterima kasih kepada atau dari kata lain “شكر” yang berarti pujian atau ucapan terima kasih atau pernyataan terima kasih. Sedangkan dalam kamus besar bahasa Indonesia syukur memiliki dua arti yang pertama, syukur berarti rasa berterima kasih kepada Allah dan yang kedua, syukur berarti untung atau merasa lega atau senang. Sedangkan salah satu kutipan lain menjelaskan bahwa syukur adalah gambaran dalam benak tentang nikmat dan menampakkannya ke permukaan. Lain hal dengan sebagian ulama yang menjelaskan syukur berasal dari kata “syakara” yang berarti membuka yang dilawan dengan kata “kufur” yang berarti “menutup atau melupakan segala nikmat dan menutup-nutupinya (Zahra, 2007).

Hal ini berdasarkan ayat 7 surat Ibrahim:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (ni'mat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (ni'mat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.(Qs. Ibrahim:7).

C. PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP *SOCIAL ADJUSTMENT* REMAJA

Emosi merupakan reaksi terhadap rangsangan dari luar dan dalam diri individu. Sebagai contoh emosi gembira mendorong perubahan suasana hati seseorang, sehingga secara fisiologi terlihat tertawa, emosi sedih mendorong seseorang berperilaku menangis (Martin, 2003).

Emosi pada prinsipnya menggambarkan perasaan manusia menghadapi berbagai situasi yang berbeda seperti saat berada pada lingkungan baru. Oleh karena emosi merupakan reaksi manusiawi terhadap berbagai situasi nyata maka sebenarnya tidak ada emosi baik atau emosi buruk. Berbagai buku psikologi yang membahas masalah emosi seperti yang dibahas Atkinson membedakan emosi hanya 2 jenis, yakni emosi menyenangkan dan emosi tidak menyenangkan (Martin, 2003).

Emosi tidak menyenangkan dan emosi menyenangkan sering juga disebut dengan emosi positif dan emosi negatif. Ketika sedang mengalami emosi negatif biasanya orang tidak dapat berfikir dengan jernih dan melakukan tindakan di luar kesadaran (Widuri, 2010).

Untuk mengendalikan emosi, baik emosi negatif maupun positif seseorang perlu melakukan regulasi terhadap emosi yang sedang dialaminya. Seperti misalnya dengan *expressive writing*, *expressive writing* adalah menulis secara ekspresif, berusaha menumpahkan segala emosi yang dirasakan ke dalam tulisan-tulisan. Dengan begitu, kita akan merasa lebih lega, karena emosi-emosi

khususnya emosi negatif yang mengganggu, sudah terlampiaskan ke dalam tulisan (Shabrina, 2011).

Menurut Gross regulasi emosi ialah strategi yang dilakukan secara sadar ataupun tidak sadar untuk mempertahankan, memperkuat atau mengurangi satu atau lebih aspek dari respon emosi yaitu pengalaman emosi dan perilaku. Seseorang yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakannya baik positif maupun negatif. Selain itu, seseorang juga dapat mengurangi emosinya baik positif maupun negatif (Widuri, 2010).

Allah *subhaanahu wa Ta'ala* telah mengaruniakan beberapa emosi dasar dalam naluri manusia agar dapat melakukan tugas penting dalam kehidupan. Emosi membantu manusia melakukan adaptasi atau penyesuaian di lingkungan baru untuk menjaga eksistensi diri dan memelihara kelanggengan *species* (Najati, 2006, p. 148).

Berinteraksi dan berhubungan dengan sesama manusia adalah kebutuhan yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Selain secara kodrati manusia adalah makhluk sosial, yang memerlukan berhubungan dengan sesamanya untuk dapat hidup dan berkembang secara normal (baik). Manusia perlu berinteraksi dengan sesamanya juga untuk dapat memenuhi segala kebutuhan dalam hidupnya, baik kebutuhan fisiologis, seperti kebutuhan akan makanan dan minum, kebutuhan tempat tinggal dan lain sebagainya. Dan juga kebutuhan ruhaniannya, semisal kebutuhan akan cinta dan kasih sayang, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan aktualisasi diri

dan sebagainya yang hanya akan dapat dipenuhi jika seseorang bersedia bekerjasama dengan sesamanya (Safitri, 2010).

Emosi merupakan faktor penentu yang penting, karena emosi mempengaruhi penyesuaian pribadi dan sosial. Hal tersebut secara langsung terjadi dengan mempengaruhi minat, sikap, hal yang disukai dan yang tidak disukai (Nursyamsiah, 2009).

Istilah penyesuaian mengacu kepada seberapa jauhnya kepribadian seseorang mempunyai manfaat secara baik dan efisien dalam masyarakat. Menurut Calhoun dan Acocella, penyesuaian diartikan sebagai interaksi yang kontinyu antara diri individu sendiri, dengan orang lain dan dengan dunia luar (Drs. Alex Sobur, 2003, p. 526)

Remaja yang dapat mengendalikan emosinya dapat mendatangkan kebahagiaan bagi mereka, hal ini dikatakan oleh C. Garrison dalam Mappiere bahwa kebahagiaan seseorang dalam hidup ini bukan karena tidak adanya bentuk-bentuk emosi dalam dirinya, melainkan kebiasaannya memahami dan menguasai emosi dalam dirinya (Salamah, 2008).

Thompson dalam Garnefski berpendapat bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting dalam menentukan keberhasilan seseorang dalam usahanya untuk berfungsi dengan normal di kehidupannya seperti dalam proses adaptasi dalam lingkungan sosialnya (Salamah, 2008). Schnaider mengatakan bahwa individu yang memiliki kontrol emosi yang baik, maka dapat mengatasi situasi dengan baik dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Sebaliknya individu yang

terlalu berlebihan dalam menanggapi situasi akan menunjukkan kontrol emosi yang tidak baik dan mengarah pada penyesuaian sosial yang buruk.

D. HIPOTESIS

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Ada 2 jenis hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu hipotesis kerja atau hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya pengaruh antara X dan Y, dan hipotesis nihil (H_o) yang menyatakan tidak adanya pengaruh antara variabel X dan variabel Y. Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis alternatif (H_a)

Ada pengaruh regulasi emosi terhadap penyesuaian sosial

2. Hipotesis Nol (H_o)

Tidak ada pengaruh regulasi emosi terhadap penyesuaian sosial